

献立名「かぶの丸ごとポトフ」

献立の特徴； 骨付き鶏肉を使うのでスープも一味違う。

調理のポイント； かぶは鶏肉と人参を煮て、だしが充分でたところに加えて煮る。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方	
かぶ	400	鶏肉はたっぷりの湯に入れて、表面が白くなる程度にさっとゆでてアク抜きする。	
鶏骨付きぶつ切り肉	400		
人参	240		
A {	酒	大さじ4	人参はたて半分に切り、長さも半分に切る。
	コンソメ（チキン）	2個	
	ローリエ	2枚	鍋に水2カップ、調味料 を加えて火にかけて、塩・こしょう と を加えてコトコト15分煮る。
	塩	小さじ1/2	
	こしょう	適量	
		その間に、かぶは茎を3cmほど残して葉を切り、下処理して皮をむく。	
		にかぶを加え、かぶが柔らかくなるまで7～8分煮る。	

【1人あたり】 野菜の重量 160g

【1人当り栄養価】エネルギー；231kcal、脂質；11.8g、食物繊維；4.7g

バリエーション

